غذائیت سے صحت

بچے کے پہلے 1000 سنہری دن

1 حمل کا دورانیہ

270 دن

دورانِ حمل خود کو پیچیدگیوں سے بچانے کے لیے آٹھ مرتبہ مستند معالج سے معائنہ کروائیں اور تشنج (ٹی ٹی) سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگوا کر خود کو اور آنے والے بچوں کو تشنج سے محفوظ رکھیں

2 پیدائش سے چھے ماہ تک

181 دن

پیدائش کے بعد ایک گھنٹے کے اندر ماں کا پہلا گاڑھا پیلا دودھ بچے کو پلائیں۔ بچوں کو حفاظتی ٹیکوں کا کورس شروع کروائیں اور ایک ہفتے کے اندر کم سے کم ایک دفعہ ڈاکٹر سے معائنہ ضرور کروائیں۔

3 چھے ماہ سے ایک سال تک کی عمر

184 دن

بچوں کو حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں تاکہ انہیں جان لیوا بیماریوں سے محفوظ رکھا جاسکے۔ چھ ماہ کے بعد ماں کے دودھ کے ساتھ نیم ٹھوس غذا شروع کریں۔

4 ایک سے دو سال تک کی عمر

365 دن

ذہنی اور جسمانی نشوونما کے لیے ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ اضافی غذا جاری رکھیں۔

ضلع نصیر آباد کی رہائشی، غذائی قلت کا شکار (MAM) حاملہ و دودھ پلانے والی خواتین اور 5 سال سے کم عمر بچوں کیلئے

مالی امداد برائے غذائیت پروگرام

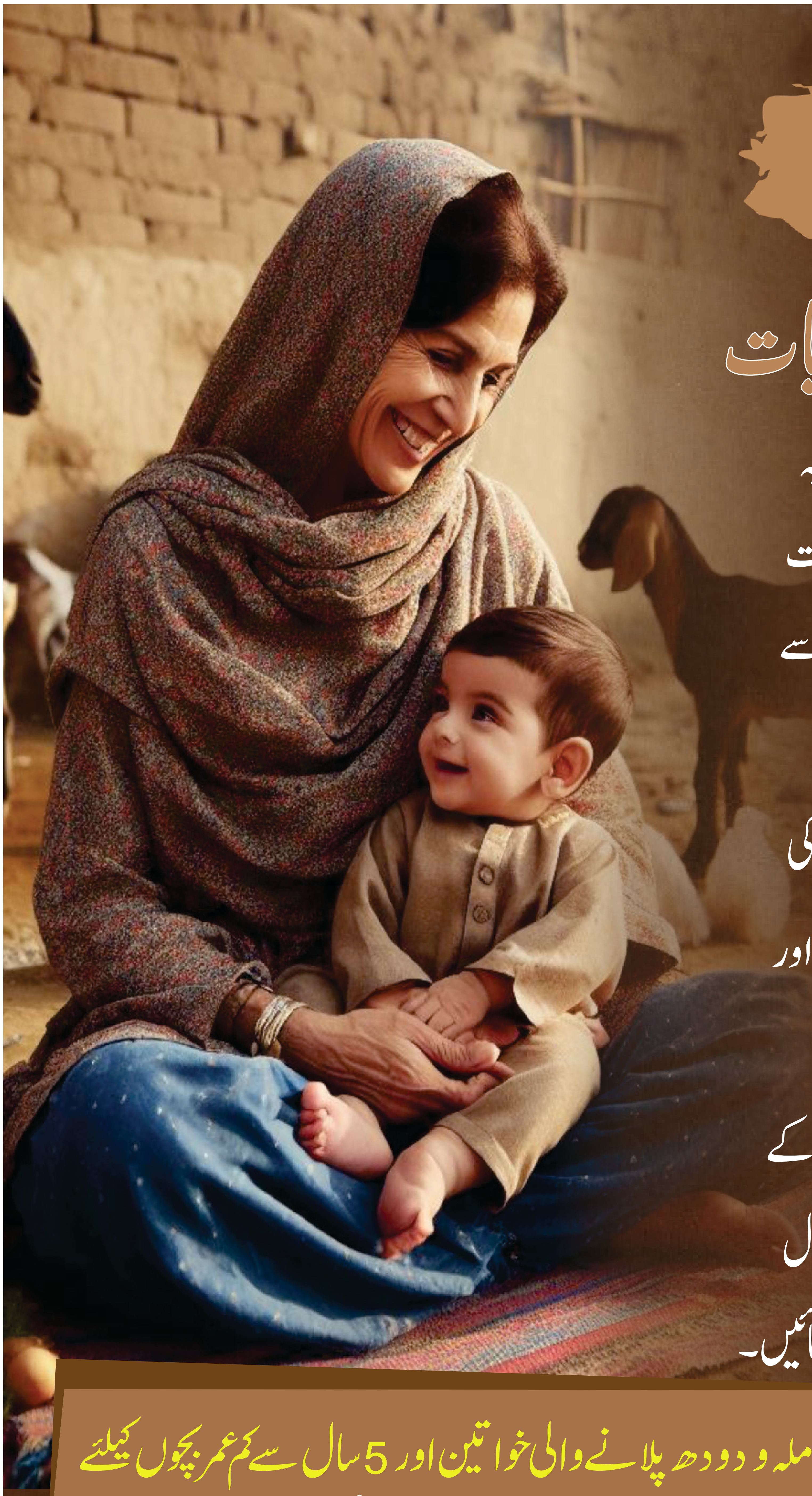
WFP World Food Programme

act AIMING CHANGE FOR TOMORROW

ضلعی دفتر: اے پی سی اے کالونی نزد بوائز ڈگری کالج نصیر آباد

رابطہ نمبر: 524 9365 333 92+

کسی بھی رائے یا شکایت کی صورت میں مندرجہ ذیل نمبر پر رابطہ کریں نمبر: 0800-93732 واٹس ایپ نمبر 0311-5821304 ای میل: feedback.pakistan@wfp.org



غذائیت سے صحت

حاملہ خواتین کیلئے ضروری ہدایات

1. دورانِ حمل مرکزِ صحت جاکر مستند معالج سے 8 مرتبہ معائنہ کروائیں۔ ماں اور آنے والے بچے کی اچھی صحت کے لیے کم از کم 4 مرتبہ معائنہ ضرور کروائیں اور تشنج سے بچاؤ کے ٹیکے بھی لگوائے۔

2. تمام حاملہ خواتین دورانِ حمل اور زچگی کے بعد خون کی کمی سے محفوظ رہنے کے لیے تین ماہ تک روزانہ فولاد اور فولک ایسڈ کی گولی لازمی کھائیں

3. حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی مائیں اچھی صحت کے لیے متوازن اور غذائیت سے بھرپور خوراک استعمال کریں اور کھانے کی پانچ اقسام میں سے کھانا ملا کر کھائیں۔

ضلع نصیر آباد کی رہائشی، غذائی قلت کا شکار (MAM) حاملہ و دودھ پلانے والی خواتین اور 5 سال سے کم عمر بچوں کیلئے

مالی امداد برائے غذائیت پروگرام

ضلعی دفتر: اے پی سی اے کالونی نزد بوائز ڈگری کالج نصیر آباد

رابطہ نمبر: 524 9365 333 92+

کسی بھی رائے یا شکایت کی صورت میں مندرجہ ذیل نمبر پر رابطہ کریں نمبر: 0800-93732 واٹس ایپ نمبر 0311-5821304 ای میل: feedback.pakistan@wfp.org

WFP World Food Programme

act AIMING CHANGE FOR TOMORROW